

张大爷和老伴儿相继退休了，整天在家呆着，有点儿没着没落的感觉。前几天，儿子为老爸老妈想出一个既解闷又快乐的好主意：外出旅游。一方面，秋高气爽的时节，气候适宜，出去走走不仅能愉悦身心，有利于身体健康，而且可以增长见识，充分享受一下轻松出游的快乐。河南康辉商丘分公司郑华鑫说，秋天，老人们在群体出游时可以避免孤独和悲秋现象，得到身心的极大锻炼。郑华鑫有着丰富的组织出游的经验，他提醒老人，秋季老年人出游也有很多注意事项需要注意，现在准备背起行囊的老年朋友，可以看看，如何出游既健康又安全。



老人如何健康出游

1 看——衣

秋季昼夜温差大，老年人的机体免疫力及体温调节功能比较差，容易受凉感冒，所以在外出行，应先了解一下旅行目的地的气候特点和近期天气预报，准备好应付天气变化的衣物，以便随时增减。另外，出游时的衣着也是有讲究的。

衣裤：首先是要便于活动的，否则运动起来就会受约束，容易产生疲劳感。所以，挑选外出衣裤时，要注意尺寸大小合身、不紧绷、分量轻。要具有良好的散热功能，因为人在运动时，体内新陈代谢加快，产热增加，出汗也会增多，这就要求衣裤的材质要以吸湿、散热性能好的新型织物和传统的棉、麻、丝、毛针织物为佳。

鞋子：出游时不要穿新买的鞋，鞋要轻便合脚。不走山路时，可以选择软帮的低跟布鞋。如果要走的路长，或者要登山则可以选择舒适防滑的运动鞋。另外，袜口、鞋带不要太紧，以免影响下肢血液循环。

特别提醒：长时间行走出汗时，不要急于脱衣服，以免受凉感冒，而应停下来静坐一会儿或解开衣服纽扣。

2 看——食

提前了解饮食标准。出游前，应先向旅行社详细了解每日三餐的标准和质量，比如能提供怎样等级的就餐饭店，每餐主食有几种、几菜几汤等，以此确定是否卫生又经济。随团出游时，常常由于各种情况无法保证定时用餐，为了尽可能不打破原来的饮食规律，应自备一些可口、易消化的小点心，饿时先垫垫肚子。另外，尽量不吃或少吃辛辣食物，以免引起便秘和诱发痔疮。

适量补充维生素。旅途中应多吃富含维生素的食物，可是餐馆烹调的菜肴往往偏油腻，而且新鲜蔬菜的摄入量也不足，所以出游前可准备一些多维元素片，每日按量服用，这有助于补充出游膳食中各种维生素及微量元素的不足，增加身体抵抗力。

风味小吃要节制。各地风味小吃琳琅满目，当然是不能错过的，可以选择在旅行团自由活动的时间里去品尝。您最好去当地的“老字号”饮食店吃，而不要随意在街头小摊上吃，因为店里的食物相对来

说质优量足，且就餐环境较卫生。但不要过量食用，以免引起消化不良。

特别提醒：秋季天气干燥，旅途中一定要多喝水、多吃粗纤维食物，防止脱水和便秘。立秋后大量生食瓜果，势必会助湿邪损伤脾胃，脾阳不振，不能运化水湿，腹泻、便溏等慢性胃肠道疾病就随之发生。所以，生食瓜果一定要注意卫生，且控制摄入量。

3 看——住

老年人容易疲劳，所以在出发前，就先预订住处，以保证最好的休息，避免因过度疲劳而使抵抗力下降诱发疾病。旅途中，一定要注意劳逸结合。老年人疲劳的时候也是最容易生病的时候，所以旅程不要安排得太紧张，每天不要玩得太过累，尽量保持原来的作息规律。每天最好要保证六七个小时的睡眠时间，这样才能及时恢复体力。睡前喝杯牛奶有助睡眠。另外，睡前洗个温水澡或用温水泡脚，能促使血管扩张、血流加速，增强血液循环，可以有效消除一天的疲劳及有助于尽快入睡。

特别提醒：洗澡的水温不要超过40℃。泡脚的水温应略高些，以感觉不烫脚为宜。热水泡脚10分钟后，用毛巾擦干，再用拳头敲击或用拇指按压双脚的涌泉穴，每侧脚20次。在旅途中，注意双脚的保健，可使您无论是行走还是爬山，都会感到轻松。

4 看——行

秋季是旅游旺季，出游的人比较多，而老年人体力较差，那么，如何确保出行健康呢？长途旅行时，飞机和火车这两种交通工具，无疑是老年人最好的选择。坐火车时，最好选择卧铺，而且每隔一段时间，站起来在车厢过道里来回走走，以促进血液回流，减少腿部浮肿，还有助于预防便秘。

坐飞机时一定要系好安全带。如患

有以下疾病，不宜乘飞机：

心血管疾病：因空中飞行过程中，有可能使心血管病患者旧病复发或加重病情，特别是心功能不全、心肌缺氧、心梗及严重高血压患者。

脑血管疾病：如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤，由于飞机起降的轰鸣、震动及缺氧等，可使病情加重。

呼吸系统疾病：如肺气肿、肺心病等，飞行途中可能会加重病情。

严重贫血：血红蛋白在50克/升以下者。

耳鼻喉疾病：耳鼻喉有急性渗出性炎症，及近期做过中耳手术者。

做过胃肠手术的病人，一般在手术10天内不能乘坐飞机。消化道出血病人要在出血停止3周后才能乘飞机。

特别提醒：患慢性病的老年人，特别是患有冠心病、哮喘、糖尿病、高血压者，旅游中尽量不要下水，不要爬山，不要进行体力消耗过大的活动，避免发生意外。



京九晚报全媒体记者 宋云层

免费为老人拍摄金婚照 定格不老爱情

本报讯 与往日比起来，这几天，商丘倾城之恋婚纱摄影有限公司（下称倾城之恋）增添了几许温情与浪漫，不少金婚老人纷纷到那里拍摄免费的金婚照，定格浪漫爱情。

据了解，在重阳节即将到来之际，为给我市的金婚老人一个惊喜，让他们度过一个特别的节日，京九晚报社联合倾城之恋推出这项特别的活动。据京九晚

报副总编辑李辉介绍，今年3月份以来，京九晚报开设了《金婚故事》重磅栏目，陆续刊发了近20对金婚老人的爱情故事，在社会上受到强烈反响。重阳节期间，京九晚报同时将联合相关单位和爱心企业举行相关活动，将更多的美好祝福送给金婚老人。

昨天，在倾城之恋的金婚照拍摄现场，影楼安排了资深摄影师，并布置了温

馨喜庆的现场，工作人员为老人们献上鲜花。金婚老人刘西华是夏邑县济阳镇人，他与老伴郭素云一大早就赶到影楼。拍摄结束以后，他和老伴脸上洋溢着满满的幸福。刘西华对记者说：“等到钻石婚的时候，希望报社和影楼再为俺拍一幅婚纱照！”

此次活动是京九晚报社与爱心商家庆祝重阳节活动的一个缩影，用镜头将

老人相濡以沫的爱情定格在最美瞬间，祝福老人走过半个世纪的风雨历程，为老人圆“婚纱梦”，了却他们多年的心愿。同时，让敬老爱老成为我市的文明风尚，也是对风雨同舟、携手并进精神的传承。

如果您符合“金婚”的条件，也可以报名参加活动，记者的联系电话为15090636636。

京九晚报全媒体记者 宋亚威